

Kurt Tepperwein

Finde den Weg  
zu deiner  
inneren Mitte

Die Praxis der  
wahren Meditation

# Inhalt

1. Einleitung – Etwas Training kann nicht schaden .....	9
2. Wir alle sehnen uns nach einer besseren Lebensqualität .....	11
3. Willst du Hilfe oder Befreiung? .....	17
4. Warum Loslösung so wichtig ist .....	25
5. Das eigene Leben optimieren .....	35
6. Ich hab da eine Frage .....	61
7. Das Know-how der Selbstverwirklichung .....	95
8. Meditative Einleitung zur Vertiefung der Entspannung .....	131
9. Die Kraft des Gebets .....	161
10. Worte an einen geliebten Menschen .....	169